

A1.22.1 Hai mal di schiena?

Czy masz ból pleców?



1. Quanti esercizi ci sono per la zona lombare?
 - a. Due
 - b. Cinque
 - c. Tre
 - d. Uno
2. Nel primo esercizio, dove si avvicina la fronte?
 - a. Ai piedi
 - b. Al ginocchio destro
 - c. Alla schiena
 - d. Al gomito destro
3. Nel secondo esercizio, dove si appoggia il gomito destro?
 - a. Sulla gamba destra
 - b. Sotto il ginocchio destro
 - c. Sul lato del ginocchio sinistro
 - d. Sulla schiena
4. Quante respirazioni lente si tengono in ogni posizione?
 - a. Cinque
 - b. Tre
 - c. Dieci
 - d. Una

1-c 2-b 3-c 4-a

2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

La personal trainer mostra a Riccardo degli esercizi per il mal di schiena

Trenerka personalna pokazuje Riccardowi ćwiczenia na ból pleców

- Riccardo:** Oggi ho lavorato molte ore al computer e la mia schiena mi fa davvero male. *(Dziś pracowałem wiele godzin przy komputerze i naprawdę bardzo boli mnie kręgosłup.)*
- Personal trainer:** Capita spesso. Vuoi che ti mostri alcuni esercizi per la zona lombare? *(To się często zdarza. Chcesz, żebym pokazała ci kilka ćwiczeń na odcinek lędźwiowy?)*
- Riccardo:** Sì, grazie. Posso farti da seduto? Oggi sono davvero stanco. *(Tak, dziękuję. Czy mogę je robić na siedząco? Dziś jestem naprawdę zmęczony.)*
- Personal trainer:** Certo! Siediti sulla panca, apri un po' le gambe e piega il busto in avanti. *(Oczywiście! Usiądź na ławce, rozstaw trochę nogi i pochyl tułów do przodu.)*
- Riccardo:** Così va bene? Sento tirare dietro le ginocchia. *(Tak jest dobrze? Czuję ciągnięcie z tyłu kolan.)*
- Personal trainer:** Perfetto, significa che funziona! Ora appoggia il gomito destro sul ginocchio sinistro e ruota piano il busto. *(Idealnie, to znaczy, że działa! Teraz oprzy prawy łokieć na lewym kolanie i powoli skręć tułów.)*
- Riccardo:** Ok, adesso sento tirare un po' anche le braccia. *(Ok, teraz czuję lekkie ciągnięcie także w ramionach.)*
- Personal trainer:** Benissimo. Respira cinque volte e poi ripeti tutto dall'altro lato. *(Bardzo dobrze. Zrób pięć oddechów, a potem powtórz wszystko na drugą stronę.)*

1. Perché Riccardo ha male alla schiena?
 - a. Perché ha corso e gli fanno male i piedi.
 - b. Perché ha lavorato molte ore al computer.
 - c. Perché ha mangiato troppo e gli fa male la pancia.
 - d. Perché ha dormito poco.
2. Cosa dice la personal trainer di fare sulla panca?
 - a. Stare in piedi e toccare le orecchie.
 - b. Aprire un po' le gambe e piegare il busto in avanti.
 - c. Mettere la mano sulla testa e guardare in alto.
 - d. Chiudere le gambe e alzare le braccia.

1-b 2-b